12 DECEMBER 2013 Event Schedule

nayakobo.com
最新情報やイベント詳細情報、記録写真などはウェブで

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
25 19:30〜21:00 姫路城のいろは	26 14:00〜15:00 瞑想CAFE	27 14:00〜14:45 Baby･Enjoy･English	28 10:30〜12:00 ヨガレッスン 14:00〜17:00 福やリラク	29	30 11:00〜17:00 癒しマルシェ	1 10:30〜17:00 癒しマルシェ
2 12月2日(月)〜8日(日) 11:00〜18:00 作品展「土のぬくもり」 19:30〜21:00 姫路城のいろは	3	4 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA 14:30〜16:00 (よってくだんWG) 16:00〜22:00 (全体会議美&忘年会WG)	5 10:30〜12:00 ヨガレッスン	6	7 9:00〜11:00 大人の自転車勉強会 14:00〜17:00 大人の書道教室 20:00〜25:00 週末バー	8 (木曜休廊。最終日15:00まで) 9:00〜11:00 あきらメソッド
9 19:30〜21:30 殿のグルメ対談	10 19:30〜21:00 百人の哲学	11 14:00〜18:00 飛松塾in姫路	12 10:30〜12:00 ヨガレッスン 12:30〜16:00 フットケア足家	13 17:00〜22:00 (歴遊会忘年会)	14 11:00〜16:00 手話カフェ	15 10:00〜12:00 石けん教室 14:00〜17:00 大人の書道教室
16	17 10:30〜11:30 こどものお片付けセミナー 14:00〜15:00 瞑想CAFE 19:00〜21:00 ひめじまちづくり喫茶	18 10:30〜11:40 ヨガ棒YOGA 14:00〜15:30 “Bi*Sweet”	19 10:30〜12:00 ヨガレッスン	20 10:00〜17:00 宣伝効果UP↑ 相談会	21 10:00〜13:00 ラオスの休日 1st：19:00〜19:30 2st：22:00〜20:30 nagu クリスマスライヴ	22 13:00〜17:00 (姫路障がい者家族会)
23 10:00〜12:00 就活メイク講座 14:00〜18:00 美山珈琲	24	25 14:00〜14:45 Baby･Enjoy･English	26 10:30〜12:00 ヨガレッスン	27	28 17:00〜22:00 (亜流里句会・月句会)	29 12:30〜18:30 (姫路南高校陸上部OB会)
30	31	1	2	3	4	5

年末年始のためお休みをいただきます。

アート・音楽・etc

ココロとカラダをイキイキと 癒しマルシェ vol.4
納屋工房では3回目☆

12/1(日)(11/30)(土)
10:30〜17:00　11:00〜17:00

おかげさまで第4回目を迎えます。
新しい出展者さんをお迎えし、ますますパワーアップです!
ボディワークやセラピーだけでなく、塩麹/習由麹作り&甘糀の自然派おやつも販売。セルフカフェでハーブティーもご用意しています。ご家族連れでお楽しみいただけます!

問合せ: MAIL saki_m@cg7.so-net.ne.jp(宮元)
ameblo.jp/sakky-mm/

作陶展 土のぬくもり
陶器のギャラリー展示

12/2(月)〜8(日)11:00〜18:00

備前焼、焼締焼成、施釉焼成の器と仏画の展示販売。
盲導犬が来てチャリティー活動もします。
兵庫盲導犬協会のチャリティグッズの販売も有り。
※木曜休廊。最終日は15:00まで。
問合せ: TEL：079-428-3136(木村)

～クリスマスの夜に素敵な音楽をお届け～ nagu クリスマスライヴ
神戸を中心に活動中!

12/21(土) 1st 19:00〜19:30　2st 20:00〜20:30

9月に初めてライブをさせてもらったnaguが今月はクリスマスライブをします!クリスマスの曲を中心に演奏させてもらいます。今回は夜のライブなので、ムーディーな曲も演奏します。お酒も飲めます。

参加費: 1,000円
問合せ: MAIL nagu06music@yahoo.co.jp (nagu)
ameblo.jp/nagu-sax/

食イベント

週末バー
今月は1回開催

12/7(土)20:00〜25:00

おいしい地酒をワイングラスで、
地元のおすすめフードとともに。
おかげさまで人気のため、余裕を持った来場をおすすめ。

予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要

殿のグルメ対談
跨バル TARUTARU× 日本酒師範
毎月開催

12/9(月)19:30〜21:30

3000軒を食べ歩くブロガー「殿」が
飲食店の本音を聞きだすシリーズ第35弾。
試食・試飲、割引券もついてくる。

参加費：1,580円
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

ウィークエンドカフェ 美山珈琲
今月は1回開催!

12/23(月)14:00〜18:00

週末バーの殿とNAYAがお届けするカフェ、美山珈琲。
カフェ&軽食のオリジナルメニューのほかに、
あの週末バーで人気のフードメニューもいただけるかも?

予約・問合せ:TEL 079-263-7878(納屋工房) ※予約不要

ラオスの休日。
癒しの国ラオスを知る

12/21(土)10:00〜13:00

ラオスに学び、ラオスに触れる1日。
ラオス料理を食べて、癒しの国ラオスを感じてみませんか?
最近旅行でも経済でも注目を浴びつつある国ラオスの
最新情報をご紹介します。

参加費: 1,500円　定員: 30名
予約・問合せ:MAIL info@haklao.jp(HAKLAO)
FAX 079-239-6521

手話カフェ 「デフ・ハンド」
毎月第2土曜日開催します

12/14(土)11:00〜16:00

手話によるコミュニケーションの楽しさに出会って下さい!
「ろう文化」って何? 様々な手作り品や手作り料理を
体験して下さい。美味しいケーキにおまんじゅう
サラダとおつまみとビールなど週末の1日をゆっくりくつろいで
コミュニケーションに花を咲かせましょう!　※予約不要

問合せ: TEL 090-9163-3309(ラーフウッド・萩原)

Promotion Consulting Meeting 宣伝効果 UP↑相談会
宣伝のお悩み解決★

12/20(金)10:00〜17:00

ホームページはリニューアルしても放置…自作チラシやメニューのクォリティが低い…イベントは毎年一緒でマンネリ…。商品展開もイマイチよく分からなくなってきた。
そんな悩みに、ローカルコミュニティ時代にあった解決方法を。
その場でホームページの更新、チラシのデザイン入れ、アイデア出し人や店舗や企業とのマッチング提案など、なんでもやります!
参加費: 1時間5,000円
問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房) info@nayakobo.com

クリスマス (12 月 25 日)

日本では 12 月 25 日を過ぎるとクリスマスの飾りが一転して門松などの正月飾り（日本の神道式）に付け替えられたり、小売店などでも正月準備用や大掃除用商品の陳列・販売が中心となります。BGM も『お正月』が流れるという点が特異ですね。近年ではカウントダウンイベントが盛んになる 12 月 31 日深夜までイルミネーションがそのままにされているところもあります。神仏融合の国ならではの風景は町中が活気に満ちていてとても楽しい気持ちになります。

@ KDU くろだりさ

毎月あるイベント　隔月・今月のみイベント

からだメンテナンス

ヨガ棒YOGA
今月は2回開催

12/4・18(水) 10:30〜11:40

主にヨガ棒というプロップス（補助具）を使ってゆきます。
初心者、ハンデのある方、肩こりさん
自分の体の可能性を探ってゆくヨガです。

持ち物:ヨガマットorバスタオル・フェイスタオル・水・動きやすい服装で
参加費:1回1,500円（ヨガ棒レンタル代含む）
申込・問合せ:TEL 090-9330-8862
MAIL shintani-yoga@satoichi.net（新谷ヨガスタジオ）

FOOCA YOGA STUDIO ヨガレッスン
毎週木曜日の朝

12/5・12・19・26(木) 10:30〜12:00

姫路の本格ヨガスタジオ「FOCCA YOGA STUDIO」による出張レッスン。木の床で気持ちよいヨガを。
持ち物: ヨガマットorバスタオル・汗拭きタオル・動きやすい服装
水分補給の飲み物　※マットは事前予約で準備します(1回200円)

体験レッスン料:1,000円（2回目以降はチケット制となります）
申込・問合せ: TEL 079-228-9646　MAIL info@fooca.jp

fooca.jp

フットケア足家
毎月第2木曜日です

12/12(木) 12:30〜16:00

手足が冷える・重い、足裏が硬い、爪が巻いている
疲れがたまっている…そんなあなたにおすすめの
フットケア。料金は60分+足湯(4500円)を基本に
膝下マッサージ、足揉み、足裏角質落とし、
爪切りが自由にアレンジできます。

申込・問合せ: TEL 090-6965-4380(フットケア足家.大谷)
※前日までに要予約。

瞑想CAFE
今月は第3火曜です

12/17(火)14:00〜15:00

ストレスマネージメントに瞑想を♪
イライラをふっ飛ばし、瞑想でリラックス♪

持ち物: ヨガマットorバスタオル
参加費：1,800円 定員:6名
申込・問合せ: TEL 079-335-5530(studio CUE)
※前日までに要予約

からだとこころのセルフメンテナンス あきらメソッド
今月は1回のみです

12/8(日) 9:00〜11:00

からだのメンテナンスは常に必要です。
自分のからだの取扱説明書をみつけよう。

服装: 動きやすい薄手の服
持ち物: ヨガマット又は大きめのバスタオル・水
参加費: 1,000円（5回目からは500円）定員:15名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）
※会場設営の関係上できるだけご予約ください。

講座・講演

まもなくはじまる！ 大河ドラマ軍師官兵衛を先どり講座３回シリーズ 「姫路城のいろは」
シリーズ全3回

12/2(月)(11/18･25)19:30〜21:00

黒田官兵衛については知らない方もたくさん
おられることでしょう。歴史をひもとくよりも、
ドラマの内容はどうなるの?ゆかりの地はどこ?
ビジネスチャンスはどのへん?などをわかりやすく学べます。

講師: 芳賀一也さん（姫路城下町まちづくり協議会副会長）
参加費: 3,000円（3回分・初回にお支払いいただきます）
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房）

子供の為にも！ 大人の自転車勉強会
楽しくレクチャー!

12/7(土)9:00〜11:00

京都の美山町にある「ウィラースクール」よりスタッフが
子供向け自転車教室のレクチャーを行ないます。
同日午後、大手前公園にて子供向けのイベントが開催されます。

参加費:無料　定員: 20〜30名
問合せ: TEL 079-224-2928（平日9:00〜18:00）
togo-take@mememet.or.jp

長谷川露水先生の 大人の書道教室
毎月2回開催

12/7(土)・15(日)14:00〜17:00

1回きりの参加でも大丈夫。
個人に合わせた毛筆・ペン字のお稽古。

参加費: 1,000円 ※予約不要ですが、初めての方は要問合
申込・問合せ: TEL 079-263-7878(納屋工房)

百人の哲学
毎月第2火曜日です
第 48 回 大橋ひろ美の哲学

12/10(火)19:30〜21:00

播磨地域で活躍されている方の人生哲学をインタビュー形式で聞く連続セミナー。
第48回はギャラリーとーくの大橋ひろ美さんです。

参加費: 1,000円（大学生以下および求職中の方は無料）定員: 30名
申込・問合せ: TEL 079-263-7878（納屋工房） ※予約不要
www.100philo. jp

「姫路から日本・世界に発信！」 飛松塾 in 姫路
官兵衛について語る!

12/11(水) 14:00 〜 18:00

元刑事の飛松五男さんと作家の鈴木邦男さんによる講演会。
文化、政治、宗教、経済…様々な分野に焦点を当て官兵衛ならどうするか?と語りつくします。
第一回ゲストに黒田官兵衛について絵本を描かれている
柳谷郁子さん。講演会修了後、懇親会有り。

参加費: 一般2,000円　学生: 1,500円
定員: 50名 ※参加希望の方は要連絡
問合せ: TEL 079-297-2096(飛松実践犯罪捜査研究所)

Mauruuru の 手づくり石けん教室
2ヶ月に1回季節の石けん

12/15(日) 10:00〜12:00

来年の干支は馬ということで馬油の石けんを作ります♪
馬油をたっぷりと配合した石けんの良さを実感してみましょう。

参加費: 3,300円　定員: 各6名
申込・問合せ: mauruuru.2008@ares.eonet.ne.jp
FAX 079-292-9711（Mauruuru）
※折り返しご連絡いたします。

“Bi*Sweet”
毎月開催してます

12/18(水)14:00〜15:30

KCSセンターによる姿勢美人になる秘訣のsweet time♪
美しさは姿勢からです。Cafeでケーキやお茶を楽しみながら、
姿勢と健康についての簡単なミニ講座を行ないます。

参加費: 1,500円（カフェ代）※要予約
申込・問合せ: TEL 080-4484-0834（KCSセンター兵庫・妻鹿）
MAIL alice.color7@me.com

もうイライラしない！ こどものお片づけセミナー
子育てママのために

12/17(火) 10:30〜11:30

どんどん増え続けるおもちゃ…何がどこにあるか分からない…。
このような悩みをお持ちの方へ。
子供が進んで片づけられるおもちゃの収納方法や
分別についてお話します。お子様同伴可です。

参加費: 1,000円 ※要予約
申込・問合せ: TEL 090-8821-0513
MAIL naminda@nifty.com（COZYROOM 笹田）
cozyroom1.blog.fc2.com

第 12 回 ひめじまちづくり喫茶
毎月開催

12/17(火) 19:00〜21:00

他都市で自律的なまちづくり活動を実践している人物をゲストスピーカーに招き、まちづくりに関する話題提供とディスカッションをおこなう定期開催のセミナー。
今回は、小豆島発、食で繋ぐまちづくり醤油ソムリエール黒島慶子さんを招いてディスカッションします。

参加費: 無料　※予約不要
問合せ: TEL 079-263-7878（姫路まちづくり喫茶事務局）

就活対策にバッチリ！ 就活メイク講座
就活女子のために!

12/23(月)10:00〜12:00

就職面接の時のメイクってどんな風にすれば?
働き始めてからのメイクは?とお悩みの皆さん!
印象アップのコツを学んで、就活を乗り切りましょう!

参加費: 3,000円　定員: 10名
申込・問合せ: TEL 090-8148-8259（ユニコーン・高田）
supreme7246@yahoo.co.jp
www.eonet.ne.jp/~es-prit/

～赤ちゃんのためのイングリッシュサイン～ Baby･Enjoy･English
毎月第4水曜日

12/25(水)14:00〜14:45

英語でベビーマッサージ（タッチケア）、
ベビーサイン、ベビーリトミックを行ないます。
英語の童謡、物語の読み聞かせなど、海外の文化を学習しながら赤ちゃんの感性を刺激していくレッスンカリキュラムです。

対象:6ヶ月～　参加費:1050円　定員:20名
予約・問合せ先:TEL090-8467-5656（坪田）